IH クッキングヒーター

IHクッキングガイド

IHのレシピ集や詳しい情報が見られます。
http://sumai.panasonic.jp/ihcook/

※写真はイメージのため、
実際と多少異なります。

油は、炎がなくても自然に発火するおそれがあります。
特に、揚げ物・いため物などは、使い方を誤ると発火することがありますので
ご注意ください。

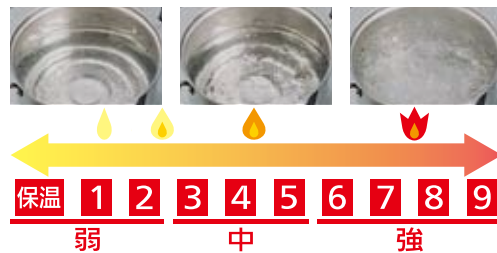
ご使用の前に、取扱説明書の「安全上のご注意」とIHクッキングガイドの
「必ずお守りください」（各ページ）を必ずお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

ZY08−928

煮る・煮込む・ゆでる・温める・蒸す

調理のポイント

煮立ち具合を見て火加減を！

ガスでもIHでも、火加減は煮立ち具合を見て調節するもの。IHでは、鍋の材質によって火力感が変わります。（鉄・ホーロー▶ステンレス▶多層鍋▶アルミ・銅の順に弱くなる）
煮立ち具合を見ながら火力調節しましょう。

火力は上手に使い分け！

10段階の細かい調節ができます。

長時間の煮込みには、必ずタイマーを使って。

約45分で切り忘れ自動OFFが働いて、通電が止まります。

吹きこぼれやすいものは 加熱 （ふきこぼれお知らせメニュー）が便利！

麺ゆで・鍋物の下ごしらえ・湯沸かしなど。
（取扱説明書P.12）

加熱する前にかき混ぜて！

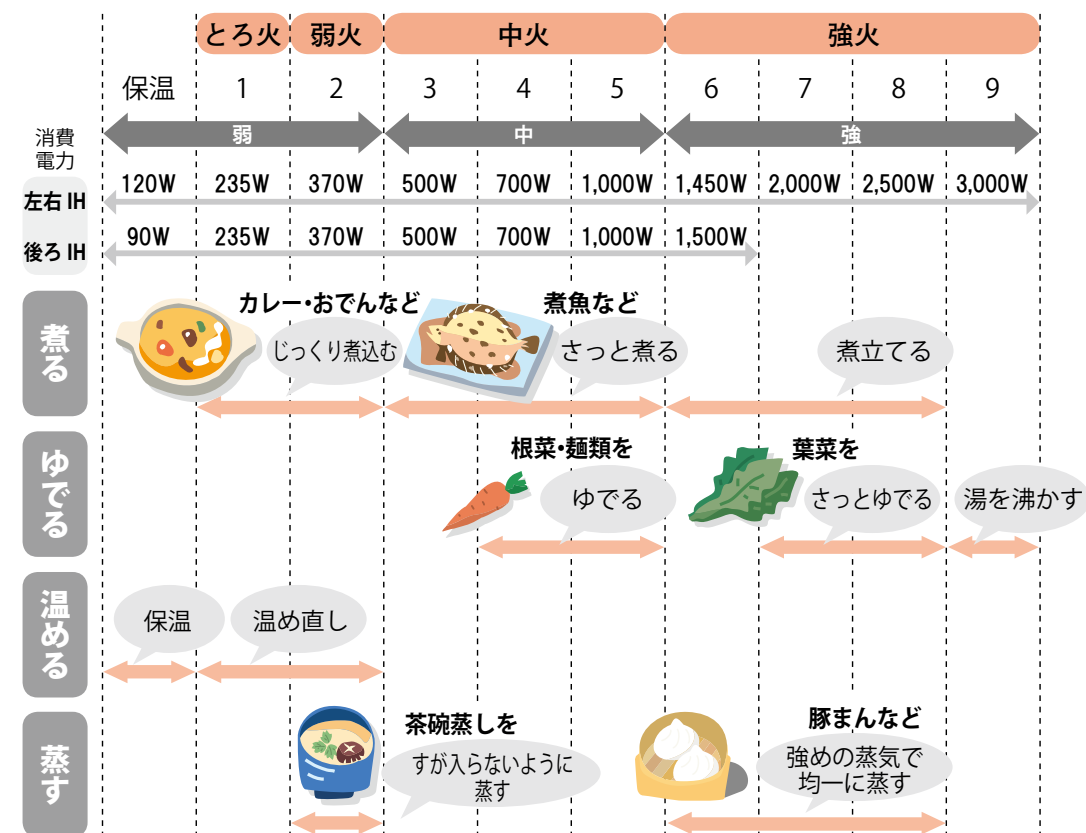
だし汁・みそ汁・吸い物・カレーなどの汁物や煮物。

ラジエントヒーターは少量の調理に便利！
（ラジエントヒーター付きタイプのみ）

IHで使えない小さい鍋を使って

火力調節の目安

●消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
●アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10〜15%弱くなります。（パナソニック（株）測定方法による）

	保温	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		とろ火	弱火	中火			強火			
表示	弱			中			強			
消費電力 左右IH	120W	235W	370W	500W	700W	1,000W	1,450W	2,000W	2,500W	3,000W
消費電力 後ろIH	90W	235W	370W	500W	700W	1,000W	1,500W			

必ずお守りください

⚠警告

●**液体（汁物・煮物など）は、加熱する前にかき混ぜる**
（水や調理物を加熱していると突然噴き出したり、鍋が飛び跳ねることがあり、やけど・けがのおそれ）

おでん 材料（4人分）

- 大根（皮をむいて2cmの輪切り）……1/2本
- ゆで卵（殻をむく）……4個
- ゆでたこの足（半分に切る）……2本分
- こんにゃく（4つに切る）……1枚
- ごぼう天……4本
- ちくわ（半分に切る）……2本
- じゃがいも……小4個

煮汁
- だし汁……1000ml
- しょうゆ・みりん……各大さじ3
- 酒・砂糖……各大さじ1
- 塩……少々

下準備
●大根・こんにゃくは、さっと下ゆでする。
●ちくわ・ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。
●鍋に煮汁と具材を入れる。

タイマーを使って火力2で、じっくり2〜3時間煮込みます。

1 加熱 を選び、スタートする。
2 火力6で煮立たせる。
3 煮立ったら火力2にし、タイマーをセットし3〜5時間煮込む。（ときどき具材の上下を入れ替える）
ブザーが鳴って切れると出来上がり。

ボンゴレ 材料（4人分）

- あさり（殻つき）……720g
- 白ワイン……1/2カップ
- Ⓐ オリーブ油……大さじ6
- Ⓐ にんにく（みじん切り）……2片
- Ⓐ 赤とうがらし（種を取る）……2本
- パセリ（みじん切り）……2枝
- スパゲティのゆで汁……1/4カップ
- 塩……適量

❶下準備
●あさりは塩水に浸して砂出しをし、殻をこすり合わせて汚れを落としておく。

❷ソースを作る
●フライパンにⒶを入れて火力6で熱しにんにくが色付き始めたら、あさり・白ワインを入れてふたをし、1〜2分蒸し煮にする。あさりの口が開いたら、加熱を切っておく。

❸スパゲティをゆでる
●鍋にたっぷりの水（約3L）と塩（約30g）を入れ、左記の操作手順でゆでる。

❹スパゲティにソースを絡める
●スパゲティがゆで上がったら、再びフライパンを火力6で熱し、スパゲティを入れる。
●パセリを加えて全体に絡め、塩で味を調える。
●水分がなくなったら、ゆで汁を少量加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

微妙なゆで時間は、タイマーを使って。

1 加熱 を選び、スタートする。
2 火力9で沸騰させる。
3 スパゲティを入れ再び沸騰したら火力6にし、タイマーをセットする。（8〜10分）
ブザーが鳴って切れるとゆで上がり。

麺によりゆで時間を調節しましょう

焼く・いためる

調理のポイント

鍋はいつでも中央に！
光火力センサーが鍋底温度の見張り役です。

ずらさないで！ 光火力センサー

予熱は短めで充分
軽い・小さな鍋は、火力も少し弱めに。（鍋が赤熱・変形することがあります）

油は予熱ができてから入れる
高火力で予熱するので、煙が出ることがあります。

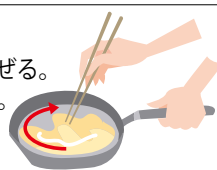
高火力でのいため物には、予熱おまかせメニューが便利！
予熱完了をお知らせし、約5分間温度をキープ。食材を入れるタイミングがわかります。

一定温度でおいしく、中までじっくり焼くには焼き物メニュー（フライパン焼き物温度調節機能）が便利！
ホットケーキ・ハンバーグなど
CH・IH IH マークのフライパンをお使いください。
（それ以外のフライパンは鍋底の温度がずれることがあります）

卵料理のコツ

- 焦げやすいから………慣れるまでは失敗しないように弱めの火力で！
- くっつきやすいから…充分予熱したあと、油をよくなじませて！

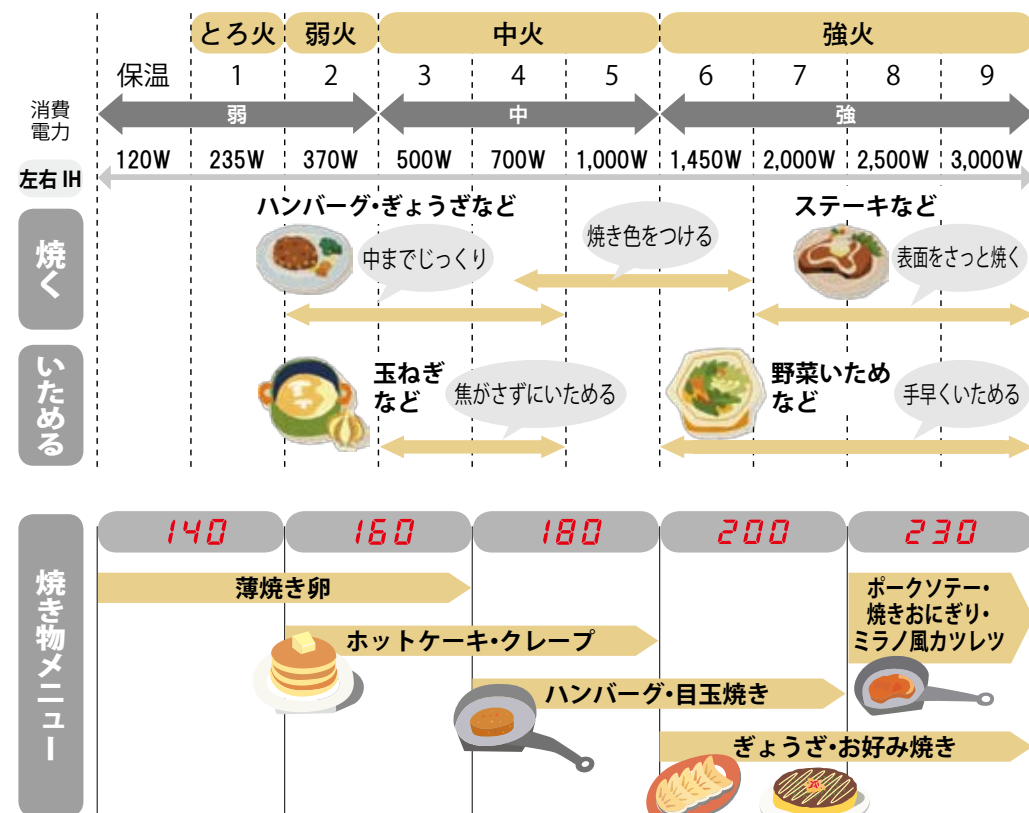
卵焼き
卵液を落とすと、ジュンと音がするくらいで焼く。

オムレツ
卵を流し込んだら、大きく手早く混ぜる。慣れてきたら、少し強めの火力で調理。ふんわりと仕上がります。

火力・温度調節の目安

- 消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
- アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10～15％弱くなります。（パナソニック（株）測定方法による）

焼き物メニュー

140	160	180	200	230

- 薄焼き卵
- ホットケーキ・クレープ
- ハンバーグ・目玉焼き
- ぎょうざ・お好み焼き
- ポークソテー・焼きおにぎり・ミラノ風カツレツ

必ずお守りください
⚠警告

- **そばを離れたり、加熱しすぎない**
- **鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く**

（発火のおそれ）

チンジャオロース

材料（4人分）

牛肉（やや厚みのあるもの）……200g
Ⓐ 酒・しょうゆ…………各小さじ1
　 片栗粉・ごま油……各大さじ1/2
ピーマン（細切り）……………4個
水煮たけのこ（細切り）…………50g
しょうが（みじん切り）…………1片
サラダ油………………………大さじ1
Ⓑ しょうゆ・酒…………各大さじ1
　 砂糖・オイスターソース…各小さじ1
　 塩………………………………少々

下準備

- 牛肉は細切りにし、Ⓐで下味を付ける。
- Ⓑを混ぜ合わせる。

野菜もシャキッ！予熱おまかせメニューの高火力で手早く調理。

1. 加熱 予熱 を選び、スタートする。
2. 予熱 表示が消えたら、油を入れてしょうがをいため、油に香りを付ける。
3. 火力 7 で牛肉をいため、色が変わったら野菜を加えてさらにいため、Ⓑを加えて全体にからませる。

ハンバーグ

材料（4枚分）

具
Ⓐ 玉ねぎ（2cm角）…………中1個
　 食パン（8つにちぎる）…1/2枚
牛かたまり肉（2～3cm角）…300g
Ⓑ 卵………………………………1個
　 牛乳…………………………大さじ1
　 塩…………………………小さじ1/2
サラダ油…………………………適量

ソース
トマトケチャップ……………大さじ5
ウスターソース………………大さじ3

添え物
プチトマト・粉ふきいも・さやインゲンのソテー…………適量

タネを作る

- フードプロセッサーなどで、Ⓐを粗みじんに切る。
- 肉・Ⓑを加え、30～50秒混ぜ合わせる。
- タネを4等分し、空気を抜いて小判型にし、中央をくぼませる。

中までじっくり焼くには…一定温度で焼く、焼き物メニューが活躍！

カウントタイマーが便利！

1. 焼き物 を選び、スタートする。
2. 温度 180 に合わせる。
3. 予熱 表示が消えたら、油を入れてタネを並べ、3～4分焼く。
4. 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3～4分焼く。竹串を刺して、澄んだ肉汁が出たら出来上がり。

フライパンでもできます

加熱メニューで

のりをあぶる
中火（4～5）で色が変わるまで数回裏返す。

するめ
食べやすい大きさに切り、中～強火（5～8）で反ってくるまで焼く。

おもち
中火（4～5）でふたをして焼く。

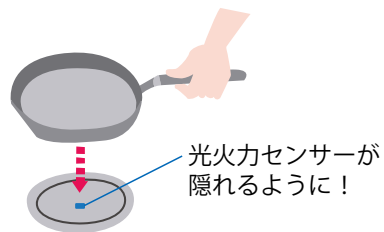
焼き物メニューで

焼きおにぎり
しょうゆを塗り、温度（230）で2～3回裏返して焼く。

揚げる

調理のポイント

「光・揚げ物温度調節機能」は光火力センサーで油温を制御

高火力で予熱し、食材を入れても素早く温度が復帰するので、カラッと揚がります。

光・揚げ物温度調節機能を正しく働かせるために

鍋の種類・材質・底の形や大きさに注意！（取扱説明書P.11）

鍋によっては油温がずれる・予熱時間が長い・異常を検知して加熱できないものがあります。（特にアルミ・銅鍋は、予熱に15分程度かかるものがあります）
➡鍋に添付の説明書もご確認ください。
➡ CH・IH 　IH マークの鍋をお勧めします。

鍋は光火力センサーが隠れるように置く！

鍋底・トッププレートの汚れは取る！

油量は200〜800g（0.22〜0.9L）、深さ1cm以上が基本！

熱い油・茶褐色の油・揚げカスが沈んだまま残っている油は使わない。

予熱

予熱を始めたら、油を継ぎ足したり、もう片方のIHヒーターに移動させない！

予熱 表示が消えるまでは、食材や菜ばしなどを入れない！

（異常を検知して、加熱が止まることがあります）

油の飛び散りを少なくするには

油の飛び散りやすい材料は、下ごしらえする！（水分や空気が加熱されると膨張して破裂します）

揚げ過ぎると破裂するので注意！

●けんさきいか・するめいかなど
●コロッケ
●うずらのゆで卵など
●ししとう・おくらなど（中が空洞の野菜）

鍋の内側についた水滴をふいてから、油を入れる！
（油温が上がってくると飛び散ります）

温度調節の目安

必ずお守りください

⚠警告

●**そばを離れない**
（発火のおそれ）

●**「メニュー」で「揚げ物」を選んで調理する**
●**200g(0.22L)以上、深さ1cm以上の油で調理する**
●**鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く**
（油温が上がりすぎ、発火のおそれ）

豚肉串揚げ

材料（4枚分）

豚ロース（トンカツ用）……4枚
玉ねぎ……1 1/2個
塩・こしょう……少々
小麦粉……適量
溶き卵……2個分 ｝（合わせて溶く）
牛乳……1/4カップ ｝
パン粉……3カップ
添え野菜……適量
（キャベツ・きゅうり・にんじん）
付け合わせ（レモン・パセリ）…適量
揚げ油……適量

下準備

●豚ロース肉は身と脂の間にある筋を切り、1枚を6つに切る。
●玉ねぎはくし切りにする。
●串に玉ねぎ・豚肉の順に刺して塩・こしょうし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付ける。
●フライパンに揚げ油を入れる。

大きなものや、一度にたくさん揚げるにはフライパンが活躍！

1 揚げ物 を選び、スタートする。

2 温度 180 に合わせる。

3 予熱 表示が消えたら、串を入れて裏返しながら約3〜4分揚げる。

カウントタイマーが便利！

お弁当やおやつなど、少量を手軽に揚げるときも便利！

1 揚げ物 を選び、スタートする。

2 温度 160 に合わせる。

3 予熱 表示が消えたら、バナナを衣にくぐらせて、返しながら約3分揚げる。（2回に分けて揚げる）

カウントタイマーが便利！

バナナのプチドーナツ

材料（2人分）

バナナ……1本
グラニュー糖……大さじ2
レモン汁……小さじ1/2
Ⓐ｛ホットケーキミックス……50g
　 卵……1/2個
　 牛乳……大さじ1 1/2｝
揚げ油……適量

下準備

●バナナは輪切りにして、グラニュー糖・レモン汁と絡める。
●ボウルにⒶを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせて衣を作る。
●鍋に揚げ油を入れる。

ごはんを炊く（後ろIHヒーター）

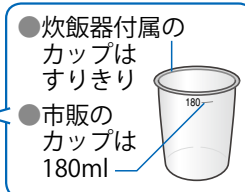
調理のポイント

自動炊飯に使える鍋

●[S CH·IH][S IH]付きのステンレス製
●底径：約16〜17cm
深さ：7cm以上
底の厚さ：2.5mm以上

米と水は正確に量る

米量	水量
1カップ（約150g）	200ml
2カップ（約300g）	400ml

●炊飯器付属のカップはすりきり
●市販のカップは180ml

※米は、銘柄・産地・季節などにより、ごはんのかたさが変わります。お好みで水量を加減してください。（水量の10%まで）

洗米したら充分に水切りする

水加減したら、30分以上ひたす（冬場は1時間以上）

●お湯・pH9以上のアルカリ水は使わない。（ごはんがうまく炊けません）

鍋底・トッププレートの状態も確認を

●トッププレートが熱いときは使わない。
●ヒーター中央や鍋底が汚れたまま使わない。（ごはんがうまく炊けません）

炊き上がったらすぐにほぐして水分を逃がす

無洗米・発芽玄米・炊き込みごはんを炊くとき

無洗米・発芽玄米は、水量を増やす

米量	水量	
	無洗米のとき	発芽玄米のとき
1カップ	230ml	240ml
2カップ	450ml	460ml

●発芽玄米は、白米と混ぜてお使いください。（白米2：発芽玄米1）

炊き込みごはんは、水量と具の量に注意

●水の量：調味料の分量だけ減らす
●具：お米の重さの30%程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる

こんなときは

ふたが開かないとき

●火力「4〜5」で少し加熱すると開けられます。

ごはんが焦げる・こびりつく

●炊き込みごはんや無洗米は焦げやすくなります。
➡残り10分でヒーターから外し、ぬれぶきんの上で蒸らしてください。

カップ数をまちがえてスタートした

●5分以内なら、ヒーターを切って、自動炊飯でやり直せます。
●5分以上たっていたら、「加熱」で火力調節して炊いてください。

❶火力4で沸騰させる
❷蒸気が出たら火力1に弱めて炊く（約15分）
❸ヒーターを切って蒸らす（約10分）

梅としらすの混ぜごはん

材料（2〜3人分）

白米……2カップ
水……400ml
カリカリ小梅……30個
（種を取り、小さく切る）
しらす干し……30g
塩……適量
盛り付け用の青じそ（千切り）・いり白ごま……適量

下準備
●米を洗い、充分に水切りする。
●鍋に移して水加減する。
●30分以上ひたす。

後ろIHで炊飯、左右IHでお惣菜…同時に調理。炊きたてのおいしさを食卓に。

1 [ごはん]を選ぶ。
2 [2]カップに合わせ、スタートする。 ブザーが鳴って切れると炊き上がり。
3 すぐにふたを開け、小梅・しらすを加えて混ぜほぐし、塩で味を調える。

具を変えるだけで楽しめます

牛肉と枝豆の混ぜごはん

材料(2〜3人分)

白米……2カップ
水……400ml
牛肉（薄切り）……120g
（3cm幅に切り、Ⓐをからめる）
Ⓐ 薄口しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ1 2/3
砂糖……大さじ1
ごぼう……1/2本
（細かいささがきにし、約5分間水にさらす）
枝豆……150g
サラダ油……適量
塩……少々
飾り用のみょうが（千切り）……適量

具の準備
●枝豆は、かためにに塩ゆでし豆を取り出しておく。
●フライパンにサラダ油を熱し、水けを切ったごぼうをいためる。
●ごぼうがしんなりしたら牛肉を加え、汁気がなくなるまでいため混ぜる。

ごはんが炊き上がったら
●すぐにふたを開け、具を加えて混ぜほぐす。

グリルで焼く（グリル調理の使い分け）

必ずお守りください
⚠注意

●そばを離れたり、必要以上に加熱しない
●受け皿にアルミ箔・クッキングシート・グリル用敷石などを敷かない
（発火・発煙のおそれ）

●使用後や連続使用時は、受け皿・焼き網に残った調理物・脂分を取り除く
（発火のおそれ）

自動で焼く

焼きたいメニューに合わせて、火力や時間を自動で調節！
●下準備をキッチリと！　●冷凍物は完全に解凍して！

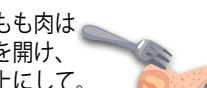
生・姿焼き
●水分の多い生魚（あじなど）の塩焼きは下ごしらえを。
①両面に塩を振り、約20分おく。
②水洗いし、水気をふき取って振り塩をする。
●生さんまや川魚は、焼く直前に振り塩をする。
●姿焼きは、焦げすぎ・型くずれ防止のため に尾ヒレに化粧塩を。

切身／干物
●切身は皮に切れ目を入れる。

●干物は皮面を下にする。

つけ焼き
●つけ焼きは、焦げやすいのでたれをふき取る。
●みそづけは、洗い流してふく。

とり肉
●皮付きもも肉は皮に穴を開け、皮面を上にして。
●骨付きもも肉は生焼けにならないよう骨が見えるように開く。
●串焼きは、串にアルミ箔を巻く。

グラタン
●高さが4.5cm以内になるように入れる。
（1回に1〜2皿まで）

焼きなす
●破裂を防ぐため、表面に穴を開ける。

こんなときは

受け皿に水を入れる/入れないの使い分けは
●調理のできばえや時間は同じですので、お好みで使い分けてください。
・水を入れる:受け皿の汚れが取れやすい　・水を入れない:水を入れる手間や、水をこぼす心配がない

自動メニューをまちがえてスタートしたときは
●30秒以内なら、グリルを切って、自動でやり直せます。
●30秒以上たっていたら、手動で火力調節して焼いてください。

手動で焼く

自動で焼けないものや、お好みの焼け具合にしたいときに！

焦げやすいもの
●みりん干しなど

焼けにくい干物
●丸干しなど

反りやすいもの
●あなごは、串を刺す。
●いかには、切れ目を。

その他、自動で焼けないもの
●さざえなどの貝

温度設定で焼く

温度と時間を選んで調理。オーブン感覚で使えます！
●140〜280℃の幅広い温度で、お菓子作りも。

焼きプリンなどのお菓子作り

ピザ

焼きいも

グリル調理のポイント

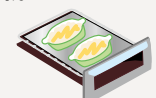
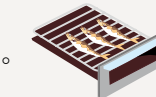
焼き網へのこびりつきを防ぐには
●サラダ油を塗る。

調理物がヒーターに当たらないようにご注意！
●調理物の厚みは、4.5cm以下にする。
（容器の高さや、アルミ箔でふたをするものは5cm以下）
●ハマグリなど、開くものは焼かない。
●もちなど上下に膨れるものは焼けたらすぐに取り出す。
（ヒーターなどにくっついて固まり、扉が開かなくなる原因）

こんなときは、焼き網にアルミ箔を敷いて！
●底がザラザラしたグラタン皿などを載せるとき
（焼き網のフッ素はがれを防ぎます）
●底がツルツルしたケーキ型などを載せるとき
（容器ずれによる、焼きムラを防ぎます）
●アップルパイ・ミートローフ・ピザなどを載せるとき
（調理物の底が焦げるのを防ぎます）
※アルミ箔は、焼き網からはみ出さないようご注意を！

アルミ箔でふたをするときは
●器ごとにかぶせる。

調理物を焼き網に載せるときは
●中央に載せ、扉はゆっくり閉める。

（調理物が庫内右奥のセンサーに当たると自動調理がうまくできません）
●焦げやすい、薄い部分は手前にする。

自動調理中は、扉を開けないで！
（途中で開けると、うまくできません）

グリルで焼く（自動・手動）

火力調節の目安

●焼け具合や時間は、調理物の種類・大きさ・数・鮮度や、季節などにより異なります。
●手動は、焼け具合を見ながら焼いてください。

		弱	中	強
自動 （自動で焼き上がるおよその時間です）	生・姿焼き	小あじ 1～6尾 16～20分 はたはた （小さめ、脂ののっているもの）	さんま 1～5尾 18～23分 あじ・いわし・真だい・いさき ◀ 生魚 ▶	たい（400g以上） 1尾 20～23分 あじ（250g以上）・ひらあじ・甘だい （大きめ、水分の多いもの）
	切身/干物	さんまの開き 1～2枚 10～13分 ししゃも （小さめ、薄め、よく乾燥したもの）	塩さば・甘塩ざけ 1～4切 10～14分 一塩ものの切り身 開きあじ・ほっけ かれい一夜干し 1～2枚 10～14分 ◀ 干物	生さば・生ざけ 1～4切 10～16分 生の切り身
	つけ焼き	手作りのみりんづけ 1～4切 10～15分 （小さめ、つけ時間の長いもの）	ぶりのつけ焼き さわら・たいのみそづけ しょうゆづけ 1～4切 10～14分 ◀ つけ焼き	
	とり肉	焼きとり 6本 15～19分 ももつけ焼き 1～2枚 16～20分 （小さめ、つけ焼きのもの）	もも塩焼き 1～2枚 16～20分 手羽先・手羽元 ◀ 鶏肉 ▶	骨付きもも塩焼き 1～2本 20～24分 （大きめ）
	グラタン		手作りグラタン 1～2皿 約18分	
	焼きなす	（小さめ）	焼きなす（直径4.5cm） 1～4本 16～22分 ◀ なす ▶	（大きめ）
手動 （この時間を目安に設定してください）		弱 900W相当※（900W相当）	中 1,100W相当※（1,450W相当）	強 1,250W相当※（1,600W相当）
	グリル手動 自動で焼けないもの	いわしのみりん干し 8枚 4～6分 みりん干し ※焦げやすいので注意 市販のみりんづけ		うるめいわし 8～10尾 6～8分 丸干し・いか・貝など さざえのつぼ焼き 6個 10～12分 いかの姿焼き 2はい 8～10分

※手動の消費電力：上段は水無し、（　）は水有り。

ぶりのつけ焼き

材料（4人分）

ぶりの切り身 ……4切
たれ（混ぜ合わせる）
　しょうゆ ……大さじ4
　みりん ……大さじ3
　酒 ……大さじ2
　砂糖 ……大さじ2

下準備

●ぶりの切り身をたれにつける。（約30分）
●たれをふき取ってから、焼き網に載せる。

自動では、火力も時間もおまかせでジューシーに焼き上げ！

1 つけ焼き を選ぶ。

2 火力 中 のままで、スタートする。

ブザーが鳴って切れると焼き上がり。

途中で扉を開けないで！

焼き足りないときは、手動で追い焼きを！

いかの姿焼き

材料

生いか ……2はい
たれ（混ぜ合わせる）
　しょうゆ ……大さじ4
　みりん ……大さじ4
　砂糖 ……大さじ1

下準備

●生いかは内臓を取り除き、両面に切り目を入れる。
●たれにつける。（約30分）
●たれを切り、焼き網に載せる。

手動では、焼きすぎないよう様子を見ながら！

1 グリル手動 をスタートする。

2 火力 強 のままでタイマーをセットする。（約8～10分）

ブザーが鳴って切れると焼き上がり。

種類によっては焦げやすいので注意！

グリルで焼く（温度設定）

温度調節の目安

●焼け具合は、調理物の種類・大きさ・数などにより異なります。

	メニュー例	温度	焼き時間	ポイント
温度設定	ラスク（フランスパン薄切り）8枚	140	10分 10～15分	・何もつけずに約10分焼き、溶かしバターを塗ってグラニュー糖を振りかけ、さらに10～15分焼く。
	ブラウニー（ケーキ）（18×18×5cmの焼き型）1皿	160	20～25分	・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く
	伊達巻き（18×18×5cmの焼き型）1皿		25～30分	・作り方（P.15）
	フライ温め（コロッケ）6個	180	6～8分	
	卵のココット（直径8cm高さ5cmの陶器製ココット）4個		12～15分	
	焼きプリン（直径8cm高さ5cmの陶器製ココット）4個	200	25～30分	・作り方（P.15）
	ミートローフ（約350g：10×18×3cm）			・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。
	茶わん蒸し（直径8cm 高さ5cmの陶器製容器）4個	220	20～25分	・器ごとにアルミ箔でふたをする。 ・バットの高さの約半分まで、沸騰したお湯をはり、湯せん焼きにする。
	帆立て貝のグラタン（開いた殻を皿に）4個		10～15分	
	スペアリブのつけ焼き（約10cm）4本		20～30分	
	えびのオーブン焼き（15～16cm）8尾	240	10～12分	
	焼き豚（約300g：厚さ3cm以下）		25～30分	
	ピーマンの肉詰め 8個	260	12～15分	・作り方（P.15）
	パエリア（直径20cmのパエリア皿）1皿		20～25分	・アルミ箔でふたをして焼く。 ・焼き色を付けたいときは、アルミ箔を外して1～2分追い焼きする。
	ピザ（冷蔵）（直径25cm以下）1枚		7～11分	・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。
	ホイル焼き（約130g）4個	280	15～20分	
	焼きいも（厚み4.5cm以下）3本		20～30分	
	焼きおにぎり（約120g）4個		10～15分	

焼きプリン

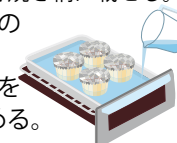
材料（直径8cm 高さ5cmの陶器製ココット・4個分）

牛乳……250ml・グラニュー糖……45g
卵……3個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ グラニュー糖……50g / 水……大さじ2
熱湯……大さじ1/2
※ココットに薄くバターを塗っておく
※金属製バット（24×20cm 高さ3.5cm）

準備

❶カラメルソースを作る
- 小なべにⒶを入れ、強めの中火（4～5）で3～4分加熱する。
- 飴色になったら、ヒーターを切り、熱湯を加えて手早く混ぜ、すぐにココットに分け入れる。

❷プディング生地を作る
- なべに牛乳・グラニュー糖を入れて混ぜ、弱めの中火（3～4）で人肌程度に温める。
- ボールに卵を割りほぐし、温めた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。

❸グリルに容器を並べる
- ❷の生地をココットの8分目まで流し入れ、アルミ箔をかぶせる。バットに並べて焼き網に載せる。
- バットの高さの約半分まで、沸騰したお湯をはり、扉を閉める。

**蒸気でしっとり…
湯せん焼きで蒸し焼きも楽しめます！**

1 温度設定 を選ぶ。

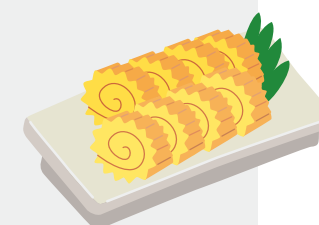
2 温度 200 に合わせ、スタートする。

3 タイマーをセットする。（25～30分）

ブザーが鳴って切れると出来上がり。

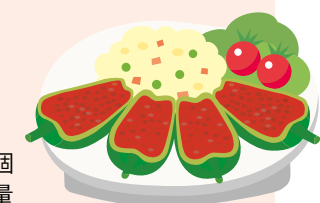
伊達巻き

材料（18×18×5cmの焼き型1皿分）

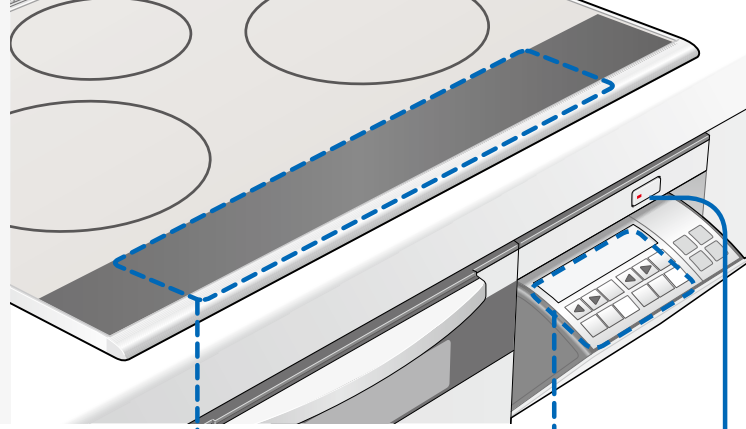
卵……4個
はんぺん（粗くちぎる）……1枚（約120g）
砂糖……50g
塩……小さじ1/3
だし汁……大さじ2

❶ミキサーに、卵、だし汁、はんぺん、砂糖、塩の順に入れ、30～60秒かくはんする。
❷型にクッキングシートを敷き、❶を流し入れ、温度 160 で25～30分焼く。
❸焼き上がったら、焼き色が付いている方が内側になるようにして巻きすでしっかり巻き、輪ゴムで全体を止める。
❹冷蔵庫でしっかり冷やし固めてから切り分ける。

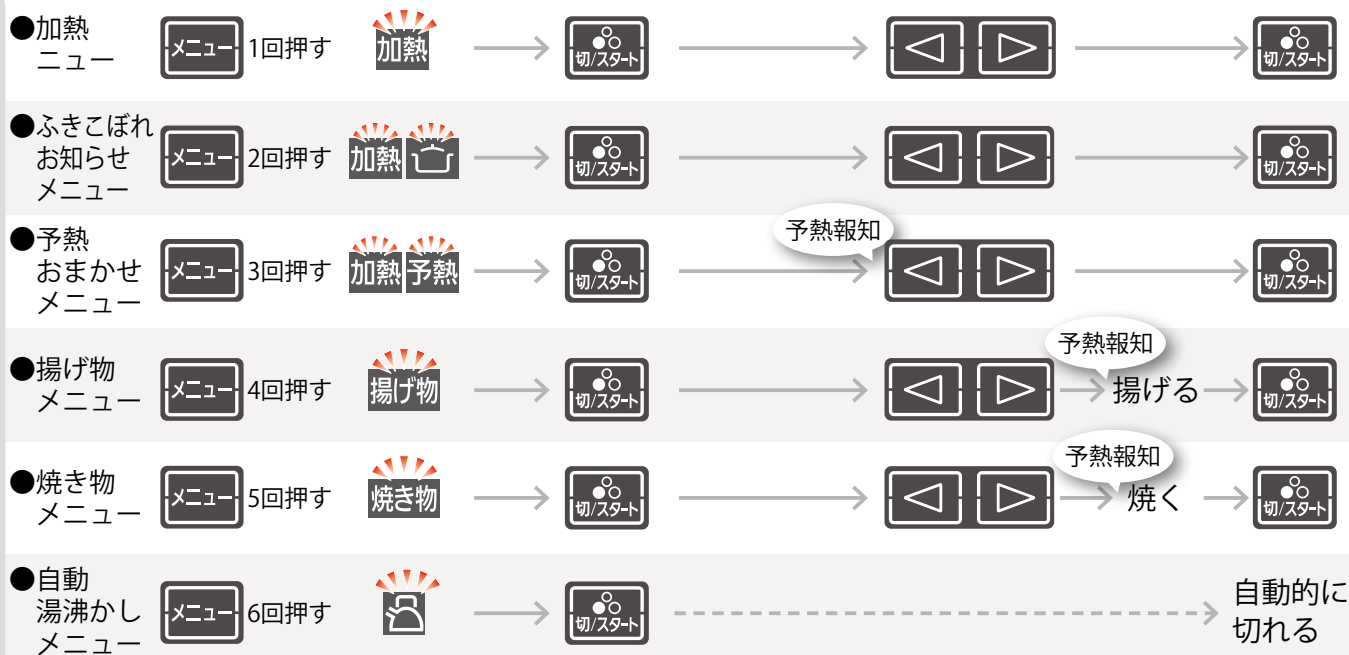
ピーマンの肉詰め

材料（8個分）

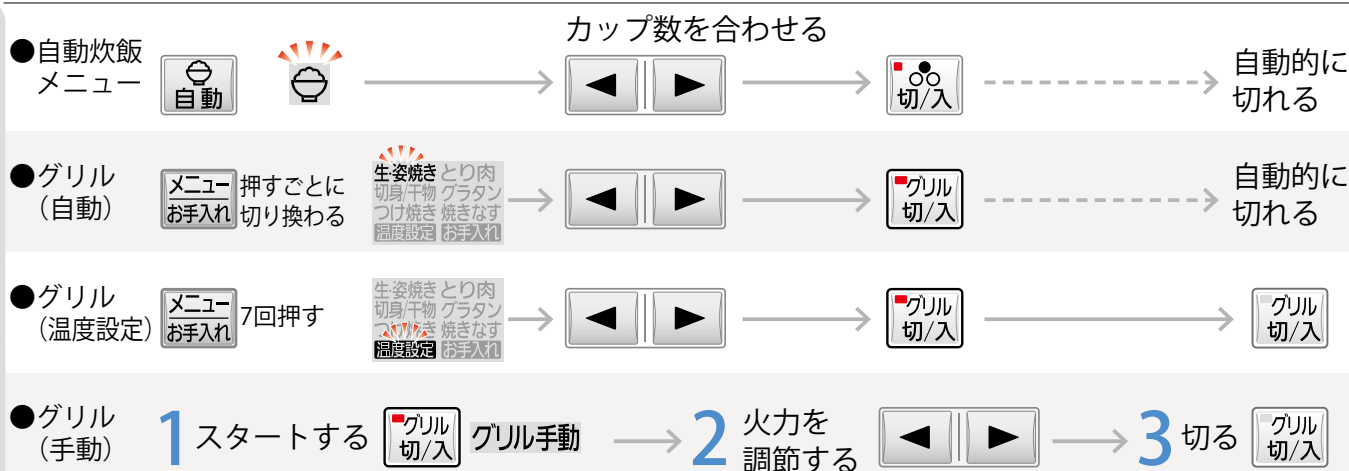
ピーマン（約半分に切り、へた、わた、種を取る）……4個
小麦粉……適量
玉ねぎ（みじん切りにし、いためて冷ます）……1/2個
Ⓐ 合い挽き肉……250g / パン粉……大さじ1 / 卵（溶く）……1個 / 塩……小さじ1 / こしょう・ナツメグ……各少々
Ⓑ トマトケチャップ……大さじ3 / ウスターソース……大さじ1/2（混ぜ合わせる）

❶玉ねぎとⒶをよく混ぜ、8等分して内側に小麦粉をまぶしたピーマンに詰める。
❷焼き網に並べ、温度 260 で12～15分焼く。仕上げにⒷのソースをかける。

基本的なボタン操作

詳しい操作は取扱説明書をご覧ください。

天面操作部で

	1 メニューを選ぶ 選んだメニューが点滅	2 スタートする	3 火力や温度を調節する	4 切る
●加熱メニュー	1回押す			
●ふきこぼれお知らせメニュー	2回押す			
●予熱おまかせメニュー	3回押す		予熱報知	
●揚げ物メニュー	4回押す		予熱報知 → 揚げる	
●焼き物メニュー	5回押す		予熱報知 → 焼く	
●自動湯沸かしメニュー	6回押す			自動的に切れる

本体操作部で

	1 メニューを選ぶ 選んだメニューが点滅	2 火力や温度を調節する	3 スタートする	4 切る
●自動炊飯メニュー		カップ数を合わせる		自動的に切れる
●グリル（自動）	押すごとに切り換わる			自動的に切れる
●グリル（温度設定）	7回押す			

●グリル（手動）　1 スタートする グリル手動 → 2 火力を調節する → 3 切る

「こげつきお知らせ」（取扱説明書 P.13）を解除するには

1 加熱または加熱 ふきこぼれを選ぶ

2 約3秒間、同時に押す

こげつき 表示が消えます

3 1の操作で設定状態を確認する
（約1分たつと、元の表示に戻る）

ZY08−928
S0610Y0